

## **Életünk egy versengő világban: a győzelem és vesztes pszichológiája**

Fülöp Márta

MTA TTK Kognitív Idegtudományi és Pszichológiai Intézet

és

ELTE PPK Pszichológiai Intézet

[fmarta@mtapi.hu](mailto:fmarta@mtapi.hu)

Nagy Tamás

ELTE PPK Pszichológiai Doktori Iskola

A versengés jelen van az életünknek szinte minden területén, és még akkor is időről-időre részt kell vennünk benne, ha nem okoz örömet, és nem élvezetes. A hagyományos szervezetek a múltban viszonylag stabil közegben működtek, de ma már a piac globalizációja, a gyors technológiai változások miatt egy dinamikusan változó komplex közegben, - amelyet nem ritkán a hiperversengés jellemez -, kell tudni sikeresen működni. Ennek egyik sarkalatos pontja a győzelemmel és a veszteséssel való megküzdés

A versengési folyamatoknak mindig van eredménye: az eredmény alapján győztesekről és vesztesekről beszélhetünk. A győzelem és a vesztes folyamatával a legkidolgozottabb formában az evolúciós biológiai megközelítés foglalkozott. A csoportban élő állatoknál a társas hierarchia, a dominancia és alárendelődés-viszonyok a győzelem-vesztés különböző struktúráiból alakulnak ki. A győztes és ily módon domináns egyed több erőforráshoz jut, és nagyobb eséllyel örökíti tovább a génjeit (BERECZKEI 2003). Ugyanakkor a feladás adaptív stratégia akkor, amikor nincs esély a győzelemre. A vereség elismerése gátlón hat a győztesre, megakadályozza a harc folytatásában (CSÁNYI 1994). A győzelem és vesztes az emberi társadalomban is státuszképző és alakítja az egyének társas hierarchiában betöltött szerepét.

Sloman és Gilbert (2000) evolúciós jelentőségének és a humán pszichológián belül kiemelkedő fontosságának tekintik a veszteséssel való megküzdésre szolgáló stratégiákat és a vesztes elfogadását. Az alárendelődésnek komoly túlélési szerepe van, és az állatvilágban kialakultak azok a viselkedésformák, amelyek az alárendelődés jelei, és megvédik az egyedet a további versengéssel járó agressziótól. Sloman (2000) a vesztesre adott adaptív reakció háromfázisú modelljét állította fel: 1. Az eskalációs stratégia, amikor a vesztes egyén a korábbiánál még nagyobb erőfeszítést tesz arra, hogy nyerjen, és igyekszik a siker valószínűségét növelni. Ebben a fázisban az optimizmus és a harag arra készítetik, hogy a korábbiaknál még erőteljesebben próbálkozzon a győzelemmel. Ha ez az igyekezet kudarcba fullad, akkor alakul ki a második fázis: 2. Az "Önkéntelen Megadás Stratégiája (ÖMS)". Ekkor az előző fázis optimista attitűdjét pesszimizmus váltja fel. Az egyén tehetetlennek, gyengének, kisebbségnek, reménytelennek érzi magát, és az agressziója legátlódik. Ezt követi a harmadik fázis: 3. Az elfogadás. Az egyén elismeri a vereségét, az ellenfelét erősebbnek tartja magánál, és eltűnik a vele kapcsolatos ellenérzése. A versengés eredményeképpen az illető realisabb képpel rendelkezik a saját és mások képességeit, erősségeit és gyengeségeit illetően és új, megfelelőbb kihívások után nézhet. Az elfogadást megkönnyíti a győztes viselkedése, pl. a vesztes számára könnyebb az elfogadás fázisába kerülni, ha a győztes nem megszegényíti őt, hanem elismeri, hogy jól küzdött, maga is kompetens volt. Az illető ekkor helyre tudja állítani a jó kapcsolatot a riválissal. A vesztes egészséges feldolgozása az „Új tevékenységek keresése”, amikor a vesztes talpra áll, új területeket és új alternatívákat keres, és azokon igyekszik győzelemre szert tenni. Patológias helyzet akkor áll elő, ha a vesztes nem tud győzni, viszont nem is fogadja el a veszteséget. Price

hasonlóságot tételezett a depressziós betegek és azok között az állatok között, amelyek veszítenek a hierarchiában betöltött helyért folyó harcban, és alárendelt társas helyzetbe kényszerülnek. Depresszió akkor alakul ki, ha a vesztes nem tudja folytatni a küzdelmet, kénytelen megadni magát, de állandó frusztrált érzés marad benne, nem fogadja el a helyzetet, mint realitást, és nem tud elszakadni az eredeti céltól. A hangulatzavar és depresszió alapja az, ha az egyén továbbra is harcra kész, bár nincs esélye a győzelemre. Ezzel szemben a vesztes elfogadásával a depresszió és a további felesleges küzdelem elkerülhető.

A győzelemmel és a veszteséssel kapcsolatban kifejezhető két legerősebb érzelmet, a büszkeséget és a szégyent Tracy és Matsumoto (2008) univerzális emberi reakciónak tekintik, mert bebizonyították, hogy azok minden kultúrában, mind a férfiaknál, mind a nőknél ugyanolyan testi megnyilvánulásokkal járnak, és nem tanultak, mert például veleszületett vakok is ugyanazokat a mimikai és testi reakciókat mutatják versengésbeli győzelem és vesztes esetén, mint a látók. A versengésbeli győzelem és vesztes kifejezésének testi jelei az evolúciós adaptivitást szolgálják. A győzelem felett érzett büszkeség nonverbális kifejezése azonnal, gazdaságosan és ritualizáltan jelzi a környezet számára is a legyőzöttel szemben elnyert domináns státuszt, és hozzájárul annak megerősítéséhez és társas elismertetéséhez. A büszkeség kifejezése a magasra tartott és kissé hátradöntött fej, a kidomborított mellkas, a széttárt vagy magasra emelt kar és olyan testi megnyilvánulások, amelyek az állatvilágban a testi erő fitogtatását hívatottak szolgálni (a test minél nagyobb területre történő kiterjesztése). A versengésbeli alulmaradáskor érzett szégyennek hasonlóan azonosítható testi megnyilvánulásai vannak: lehajtott fej, leesett váll, hajlottabb hát, összehúzott mellkas, lesütött tekintet, vagyis a test minél kisebb területre történő összehúzása.

### **A győzelem és a vesztes neuropszichológiája és pszicho-biológiája**

Az utóbbi két évtized kutatásai nagyon komoly lehetőséget teremtenek a győzelmet és vesztesést kísérő és a rájuk adott válaszok idegéletteni és hormonális alapjainak megértésére.

Az idegéletteni kutatások feltárták, hogy melyek azok az agyi területek, amelyek a győzelem (jutalom) és a vesztes (büntetés) hatására aktivizálódnak. Az állati és emberi magatartásnak alapvető célja a jutalom megszerzése (ZALLA – mtsai 2000). Az agyi struktúrák közül az amygdala játszik kritikus szerepet az ingerek érzelmi jelentőségének a feldolgozásában és a célirányos cselekvésekhez kapcsolódó pozitív és negatív kimenetel megtanulásában. Zalla és mtsai (2000) MRI vizsgálattal bizonyították, hogy a versengés kimenetele hasonlóan működik, mint a tényleges jutalom vagy büntetés. A győzelemre (minden egyéb jutalom nélkül, pusztán a tény írásbeli közlésére) a bal amygdala válik aktívvá, a vesztesre (minden egyéb büntetés nélkül, pusztán az írásbeli közlésre) a jobb amygdala.

A versengő helyzetekre a szervezet számos kardiovaszkuláris és neuroendokrinológiai változással is reagál, mely válaszokat a különböző szituációhoz és személyhez köthető faktorok nagymértékben moderálják. A versengő helyzetek során kialakuló agresszív, domináns és alárendelő viselkedésekben leginkább szerepet játszó hormonok a tesztoszteron és a kortizol (DENSON – mtsai 2012). A magasabb tesztoszteronszint emberek esetén asszertívabb és dominánsabb viselkedéssel párosul (ARCHER 2006), elsősorban akkor, ha a magas tesztoszteronszint alacsony kortizolszinttel jár együtt (MEHTA – JOSEPH 2010).

Férfi kísérleti személyek körében hosszú ideig csak az volt jól dokumentált jelenség, hogy a versengésbeli győzelem esetén nő a tesztoszteronszint, míg a vesztesek esetében csökken (JIMÉNEZ – mtsai 2012). Ez az evolúciós diszciplína képviselői szerint adaptív válasz lehet,

hiszen a győztest felkészíti az újabb kihívásokra, a vesztest pedig visszavonulásra készíteti (BERECZKEI 2003). Mehta és Joseph (2006) ehhez képest egy bonyolultabb összefüggésre mutattak rá, amely felhívja a figyelmet arra, hogy a vesztesre nemcsak a tesztoszteronszint csökkenés és visszavonulás lehet a válasz, hanem a vesztes utáni tesztoszteronszint változás bejósolja, hogy ki az, aki tovább képes/akarja folytatni a „küzdelmet”, és ki az, aki feladja. Azt találták, hogy az a vesztes férfi, akinek a tesztoszteronszintje (T-szintje) növekszik a vesztes után folytatni akarja a versengést, nem adja fel, és a folytatást a győzelemmel és a jutalom lehetséges megszerzésével társítja. Az a vesztes férfi viszont, akinek lecsökken a tesztoszteronszintje a vesztes hatására, elveszíti a küzdőszellemét, leáll, „feladja”, mert a további versengést a büntetéssel/vesztéssel társítja. Mindez pedig összefügg a kortizolszinttel. Akiknek magas a kortizolszintje (vagyis magasabb szorongással vagy stresszel indulnak neki a versengésnek), azoknak inkább esik a T-szintjük vesztes után és így valószínűbb, hogy nem folytatják, hanem feladják a küzdelmet. Akik viszont alacsonyabb kortizolszintről indulnak (vagyis kevesebb szorongással és stresszel), azoknak emelkedik a T-szintjük vesztes után és folytatni akarják, nem adják fel a küzdelmet. Ez egyben hozzájárulhat ahhoz, hogy a veszteséssel ne veszítsenek státuszt, hiszen azt kommunikálják a környezetüknek, hogy a kialakult helyzetet nem tekintik véglegesnek.

A versengés során mutatott hormon-viselkedés mintázatokat hosszú időn keresztül intenzíven leginkább csak férfiak esetén vizsgálták a kutatók, a női hormonszint-változásokkal kapcsolatos érdeklődés csupán az utóbbi egy évtizedben nőtt meg. Ennek köszönhetően ma sincs igazán kikristályosodott képünk arról, hogy a nők versengését pontosan milyen hormonális változások kísérik, illetve, hogy a férfiaknál megfigyelt mintázatok mennyiben általánosíthatóak a másik nemre is, mindenesetre a versengés megkezdése előtt és a versengés során a nők tesztoszteronszintje is nő (EDWARDS – KURLANDER 2010).

### **A győzelem és vesztes feldolgozását befolyásoló pszichológiai tényezők**

A győzelemhez és a veszteshez fűződő viszonyt számos egyéni, személyiségbeli és pszichodinamikus faktor határozza meg. Az emberek nyilvánvalóan különböznek abban, hogy mekkora jelentőséget tulajdonítanak általában a győzelemnek és a vesztesnek és abban, hogy a versengésnek melyik vonatkozása, a győzelem vagy a vesztes van a versengéseik fókuszában. Nicholls (1989) szerint egy személynek két különböző célja lehet, amikor valamilyen teljesítményhelyzetbe kerül: én-re irányuló (másoknál jobbnak lenni, vagyis győzni) és a feladatra irányuló (a feladatot jól megoldani). Az, hogy melyik célra irányul a figyelem, többek között az határozza meg, hogy egy személy miként értelmezi a sikert (győzelmet) és a kudarcot (vesztést). Azok az egyének, akiknek nagyon nagy a győzelemre irányuló szükségletük, a versengési teljesítményhelyzeteket inkább énre irányulóan értelmezik. Griffin-Pierson (1990) ugyancsak kétféle versengést különített el: az interperszonális és a célra irányulót. Az interperszonális versengés esetében a cél a másik legyőzése és a felsőbbrendűség bizonyítása. A célra irányuló versengés esetében a cél a kiválóság, a magas teljesítmény elérése. Az egyik esetében a győzelem van a fókuszban, a másik esetben a magas teljesítmény.

Tassi és Schneider (1997) ugyancsak különbséget tettek kétféle versengési motívum között: a feladatra irányuló és a másokra irányuló között. Az egyik esetben a versengés funkciója az, hogy elősegítse a feladat minél jobb megoldását, ez a feladat-irányultságú versengés, a másik esetben viszont a versengést a társas összehasonlítás motiválja és a figyelem nem elsősorban a feladatmegoldásra, hanem a másik legyőzésére irányul. Azt vizsgálták, hogy ez a kétféle késztetés miként hat a riválisok közötti kapcsolatra. Ha a versengést az motiválja, hogy valaki

a másikon túltegyen, egészen pontosan a másikat legyőzze, az sokkal több konfliktus okoz a riválisok között, mint ha a cél az, hogy egy adott dologban a lehető legjobb eredményt érje el valaki a rivállal való versengés, mint eszköz segítségével. Ez utóbbi jól összeegyeztethető a barátsággal.

Karen Horney (1937/2004) „A neurotikus személy napjainkban” című könyvében azt a kényszeresen versengő, narcisztikus személyiséget írja le, aki minden esetben és bármilyen áron győzni akar, mert az énképe folyamatos megerősítésre szorul. Rendkívül érzékeny a kudarcra és a frusztrációra, és ha vereséget szenved, akkor haraggal és agresszióval reagál. Ryckman és munkatársai (1990) Horney leírására alapozták a hiperversengő személyiség leírását, akinek ellenállhatatlan szükséglete van arra, hogy bármely területen, bármely szituációban, bármely kapcsolatban versengjen, és bármilyen áron nyerjen, ezzel fenntartva saját önértékelését. Ha a hiperversengő személynek nem sikerül a győzelmet a saját erőforrásaira támaszkodva elérni, akkor manipuláció, agresszivitás, bosszú, kihasználás, a győztes lekicsinylése lehet jellemző rá. A hiperversengő személyiséggel szemben adaptívnek tartották a személyes fejlődésre koncentráló versengést (RYCKMAN–mtsai 1996), amelynek során nem a győzelem, hanem elsősorban a kompetencia, az önmegismerés és az önfejlődés áll a versengés középpontjában, és ezért az adott személy kevésbé narcisztikusan reagál a vesztesre is.

Karen Horney (1937/2004) nemcsak a hiperversengő személyt írta le, hanem a versengést kerülő személyt is. Azt vallotta, hogy a két személyiség sok vonásában hasonló egymáshoz. A versengést kerülő személy Horney szerint nem azért kerül a versengést, mert nem versengő, hanem mert kontrollálja a nagyon is erős versengési késztetését. Erre azért van szükség, mert erősen fél attól, hogy – vagy azzal, hogy győz, vagy azzal, hogy veszít - elveszíti mások szeretetét vagy elfogadását. Specifikusan ezek a személyek attól félnek, hogy a sikeres versengés - vagyis a győzelem - miatt mások elutasítják őket. Ezért igyekeznek minden versengési helyzetet elkerülni, de ha mégis rákényszerülnek a versenyre, akkor igyekeznek nem győzni. De hasonlóképpen és hasonló okokból félnek a veszteséstől is. Ryckman és munkatársainak (2009) sikerült egy kérdőívvel azonosítaniuk is ezt a személyiségkonstellációt, és bizonyítaniuk, hogy érzelmi labilitással, sérülékenységgel jár együtt.

Kohut és Wolfe (1978) valamint Meeker (1990) a győzelemre és a vesztesre adott reakciókat az *önértékeléssel* hozták kapcsolatba. A stabil önértékelés és énkép véd a győzelemre és vesztesre adott túlzott érzelmi kilengésektől (KOHUT – WOLFE 1978; MEEKER 1990). Hasonlóképpen az énhatékonyság érzés, vagyis az abba vetett hit, hogy az egyén képes valaminek a végrehajtására és képes egy meghatározott teljesítmény elérésére, jobb megküzdést eredményez a veszteséssel. Ezért, ha a vesztesek énhatékonyságát erősítik, akkor a vesztes hatására keményebben dolgoznak, hogy legközelebb győzni tudjanak (BROWN – mtsai 2005). Lane és munkatársai (2002) összekapcsolták az önbizalmat az énhatékonysággal. A magas önbizalom magasabb *énhatékonyság érzéssel* jár együtt, mert a magas önbizalmú személyek beépítik a pozitív eseményeket és a győzelmet az énképükbe, de nem veszik figyelembe a negatív események, a vesztes, potenciálisan debilizáló hatásait, és így fenn tudják tartani a pozitív és megküzdő pszichológiai állapotukat. A magas önbizalom és énhatékonyság ezért bejósolja, hogy az illető, ha nehézségekkel szembesül a cél elérése során – például veszít - akkor mekkora erőfeszítést tesz arra, hogy ezeket leküzdje. Ezért alapvetően fontos, hogy az egyén a vesztes után is fenn tudja tartani az énhatékonyság érzését, mert az a problémafókuszú megküzdési stratégiákat erősíti, mint a problémamegoldás, a tervezés és a megnövelt erőfeszítés, szemben az érzelempőzpontú megküzdéssel, például a visszahúzóódással vagy a tagadással (FOLKMAN – LAZARUS 1985).

A sport területén központi fogalommá vált a „küzdőszellem” a („mental toughness”) és ennek a tulajdonságnak a birtoklása (SHEARD 2013). Természetesen ez a lélektani jelenség nem új, de a pszichológusok csak az utóbbi években különítették el, mint egy különálló és pszichometriailag is azonosítható jelenséget. A „mental toughness” lényege, hogy a versengő felek minden lehetőt megtesznek a győzelem és a kimagasló teljesítmény érdekében és le tudják győzni a külső-belső akadályokat. Olyan tulajdonságok és képességek sűrítménye, mint az önmagába vetett hit, a kitartás, az akaraterő, az elköteleződés, az erős motiváció, de leginkább a vesztes kezelésének a képessége: a jobbik fél elismerése, a vesztes felelősségének az elvállalása, a veszteséssel járó negatív érzelmek elviselése, a nem feladás, hanem a talpra állás képessége, „a győztes mentalitás”, vagyis extra motiváció és még nagyobb erővel zajló koncentrált küzdelem a győzelem érdekében.

A veszteséssel való megküzdésben számos a versengést jellemző tényezőnek és az adott vesztes kontextusának is szerepe van. A vesztes elfogadásában a versengéssel elnyerni kívánt erőforrás értéke, vagyis a *cél fontossága* az egyik legfontosabb befolyásoló tényező (SLOMAN 2000). Minél nagyobb fontosságú dolgot veszítettünk el, minél nagyobbak a praktikus következmények, annál nagyobb a vesztes jelentősége is. Még akkor is, ha az áhított erőforrás örökre elveszett, a feldolgozást megkönnyíti, ha az illetőnek rendelkezésére áll más lehetőség is.

Nehéz elfogadni a vesztesést akkor is, ha a vesztes nem tud eltávolodni, hanem *kénytelen benne maradni abban a miliőben*, kontextusban, amelyben a vesztes történt. Gilbert és Allan (1998) azt találták, hogy a csapda-érzés, az hogy az illető nem képes kikerülni a kapcsolatból, erősen korrelál a depresszióval.

A vesztes hatása attól is függ, hogy *milyen gyakorisággal* éli azt meg az egyén. A vesztes lehet motiváló, ha nem gyakran történik, de ha valaki mindig vesztes, akkor az a motivációt csökkenti (DWECK – ELLIOTT 1984).

Fontos szerepe van a győzelem és vesztes értékelésében és feldolgozásában az előre elgondolt *esélyeknek*. A társas összehasonlítás teszi lehetővé, hogy a versengő felek megítéljék, érdemes-e valamilyen versengésbe belekezdeni: van-e esély a győzelemre. Ezt a kiértékelést általában nagyon gyorsan, gyakran első látásra végezzük el (KALMA 1991).

### **A győzelem és vesztes emocionális következményei**

A győzelem és vesztes az énképpel szorosan összefüggő élmények, ezért az általuk kiváltott érzelmek ún. éntudatos (TRACY – mtsai 2007) érzelmek. Éntudatos érzelmek például a büszkeség, a szégyen, a büntudat vagy a zavar/zavarban levés (embarrassment). Ezek az érzelmek abból származnak, hogy az illető személy kiértékeli, hogy az adott szituáció, amiben van, miként viszonyul a céljaihoz és a társas környezet értékeihez. A büszkeség azt jelenti, hogy az egyén egy társasan értékes tettet hajtott végre, amelyért társas elismerést kap, és ez megnöveli az önelfogadását. A szégyen azt jelenti, hogy az illető nem volt képes megfelelni a saját és a társas környezete elvárásainak, és ez lecsökkenti az önelfogadását. A büntudat azt jelenti, hogy az illető valami olyat tett, amit önmaga és a társas környezet helytelennek értékel. Lewis (1995) szerint a zavar érzése mások jelenlétében keletkezik, amikor valaki az akarata ellenére a figyelem középpontjába kerül. De akkor is keletkezhet zavar, ha úgy érzi, ítélkeznek a viselkedése felett, és mások olyannak látják, amilyennek nem szeretne látszani. Ez mind a győztessele, mind a vesztessele megtörténhet. A zavar közvetlenül összefügghet az

énképpel és az önbizalomvesztéssel is. Az is zavart válthat ki, amikor a figyelem középpontjába a pozitív értékelés miatt kerül valaki. Már a 15-18 hónaposoknál megfigyelték a „szerénynek maradni” szociális normájának működését (LEWIS 1995). Ez később a siker és a győzelem kapcsán is működésbe léphet, és a zavar érzését okozhatja (FÜLÖP 2009). Versengési helyzetekben a győzelemre való törekvés és a vesztes elkerülése ezeknek az éntudatos és énértékelő érzelmeknek az előrevetítésével, a bekövetkezésükért, vagy a bekövetkezésük elkerüléséért is folytatódhat.

### **Győzelem és veszteség, és a társas közeg reakciói**

Harter (1999) a sikerre/győzelemre és a kudarcra/vesztésre adott reakciók komplexitását hangsúlyozta, amikor az érzelmi válaszok mellett a társas közeg reakcióira és szerepére is felhívta a figyelmet. A társas közeg reakcióinak egyik lényeges vonatkozása a győztes viszonyulása a veszteshez, valamint a vesztes viszonyulása a győzteshez. Sloman (2000) szerint a vesztes elfogadásában a győztes és a vesztes közötti kapcsolat meghatározó szerepet játszik. Ha például a győztes folyamatosan megszegyeníti a vesztest, vagy szembesíti vesztesével, akkor az haragot és ellenérzést kelt a vesztesben, és megnehezíti, hogy kialakuljon az „Önkéntelen Megadás Stratégiája”, s így a vesztes foglya marad egy reménytelen harcnak.

Bár a szakirodalom sokkal nagyobb figyelmet fordít a vesztes feldolgozására, a győzelmet éppúgy kezelni kell, mint a veszteséget (BRIM 1992). A győzelem és a pozitív eredményű társas összehasonlítás paradox módon vezethet negatív énképhez is, mert bár az egyén hatékonynak és kompetensnek érzi magát, de a győzelem azt is jelenti, hogy valaki veszített, vagyis kísérheti büntudat és a környezet elutasításától való félelem. Meeker (1990) „morális ambivalenciáról” beszél a győzelem esetén, vagyis az önértékelésnek az instrumentális mutatói (pl. kompetencia) növekedhetnek, de az expresszív dimenziója (pl. moralitás és emberi érték) csökkenthet. A vesztes és a társas közeg negatív reakcióitól, irigységétől való félelem a győztest visszafogottságra készítheti és arra, hogy igyekezzon a vesztest megnyugtani (RUBEN 1980). Először a csimpánzoknál jelenik meg az, hogy agresszió után a győztes fél igyekszik a szubordináns (vagyis vesztes felet) megnyugtani, a vesztesrel való törődés tehát már a primátáknál is megtalálható (CSÁNYI 1999).

Sheard (2013) szerint az, hogy a győztes hogyan kezeli a győzelmét, legalább olyan fontos, mint az, hogy hogyan kezeli a veszteséget: miközben örül a saját győzelmének, tekintetbe veszi-e a vesztes érzelmeit is.

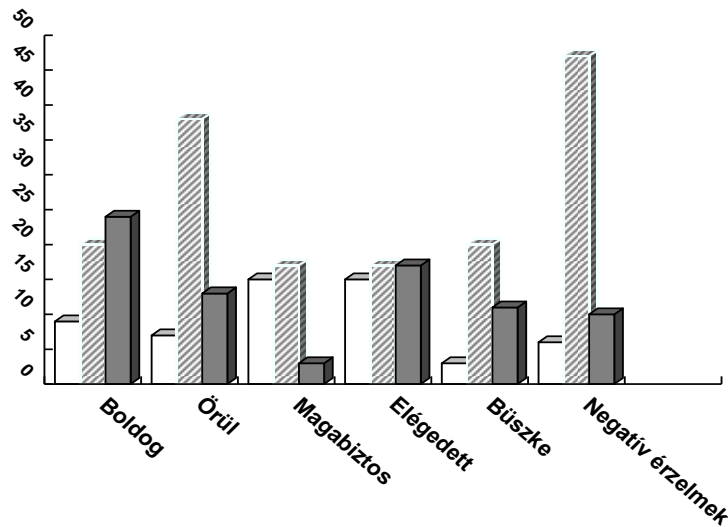
A társas közeg elutasításától való félelem az alapja a „*sikerfélelemnek*” is, amelyet Horner (1968, 1972) nők esetében azonosított. Hoffman (1974) tényleges kapcsolatot is talált a versengés és a sikerfélelem között: vizsgálatai szerint azok a nők, akiket a sikerfélelem jellemezett, kevésbé versengők voltak. Feather (1989) írta le az úgynevezett „*magas pipacs*” jelenséget. Eszerint ha egy magas teljesítményű egyén (a győztes) egy következő feladatban kudarcot vall, akkor arra a környezete (a vesztes) általában meglegedettséggel reagál. Lockwood és Kunda (1997) írták le az úgynevezett „*szupersztár*” hatást. Ez arra utal, amikor valaki egy olyan másik személy környezetében van, aki messze jobban teljesít nála. Az ilyen helyzet attól függően, hogy a „vesztes” milyen stratégiát alakít ki, hozzájárulhat a fejlődéséhez (asszimilációs hatás, igyekszik hasonlóná válni a szupersztárhoz), vagy ahhoz, hogy teljesen elveszítse a motivációját (kontraszthatás, a különbségek felnagyítása) (lásd még FÜLÖP 2010).

## A győzelem és vesztes átélésének kulturális különbségei

A győzelem és vesztes átélése különbözhet eltérő történelmi-politikai hagyományokkal rendelkező társadalmak esetében. Fülöp és Berkics (2003) magyar és angol középiskolások győzelemre és vesztesre adott reakcióit hasonlították össze. A vizsgálatban nyílt kérdéses kérdőívet használtak, és a válaszokat tartalomelemeztek. A magyar serdülők fontosabbnak tartották a győzelmet, mint az angolok, ezzel összhangban a győzelem kapcsán több pozitív érzelmet (öröm, boldogság, elégedettség, büszkeség) említettek. A győzelem a magyar fiatalokat motiválja jobban, és ők említik gyakrabban, hogy a győzelem növeli az önbizalmukat. A vesztes kapcsán nem volt különbség az említett érzelmek arányában, de a jellegében igen. A magyar serdülők több deaktiváló érzelemtől (szomorúság, depresszió) számoltak be, mint az angolok, akik ezzel szemben több aktiváló érzelmet említettek (csalódottság, frusztráció). Ezzel összhangban több magyar, mint angol serdülő számolt be vesztes esetén elbátortalanodásról, önbizalomvesztésről, önvádról, agresszióról és feladásról. Az eredmények azt tükrözték, hogy az angol fiatalok a győzelmet természetesebbnek tekintik, a veszteséssel viszont jobb megküzdési stratégiákkal rendelkeznek, mint a magyarok.

Fülöp (2009) magyar, kanadai és japán egyetemisták győzelemmel és veszteséssel kapcsolatos reakcióit hasonlította össze egy nyílt kérdéses, kvalitatív vizsgálat keretében. A feltett kérdés az volt: „Mit jelent az ön számára a győzelem/vesztés, és hogyan reagál rá?” A kérdésre adott nyílt válaszokat tartalomelemzés és kategorizáció követte. Összhangban a magyar serdülők válaszaival, a magyar fiatal felnőttek is sokféle pozitív érzelemtől számoltak be a győzelem kapcsán (például boldog, elégedett), ugyanakkor a résztvevők csaknem fele (47%) a pozitív mellett negatív érzelmeket is említett a győzelemmel kapcsolatban, amelyek legtöbbször a környezet negatív reakcióiról (pl. irigység, elutasítás) a győztes visszafogottságáról, szerénységéről, a győzelem feletti örömének eltitkolásáról számoltak be. Például: „*Szeretem, ha elismernek, de gyakran félek a következményektől.*” vagy „*Belső öröm tölt el, ugyanakkor nem érzem, hogy bármennyivel is több lennék a társaimnál, sőt ilyen esetben úgy érzem, hogy meg kell alázkodnom, illetve el kell rejtennem, hogy örülök, nehogy másokból irigységet vagy ellenszenvet váltsak ki.*” Ez a fajta reakció a japán és a kanadai mintában csak elenyésző mértékben jelentkezett. A három csoportban megjelenő győzelemmel kapcsolatos reakciók egyértelműen különböző elképzelést mutatnak arról, hogy mit jelent győztesnek lenni (lásd 1. ábra).

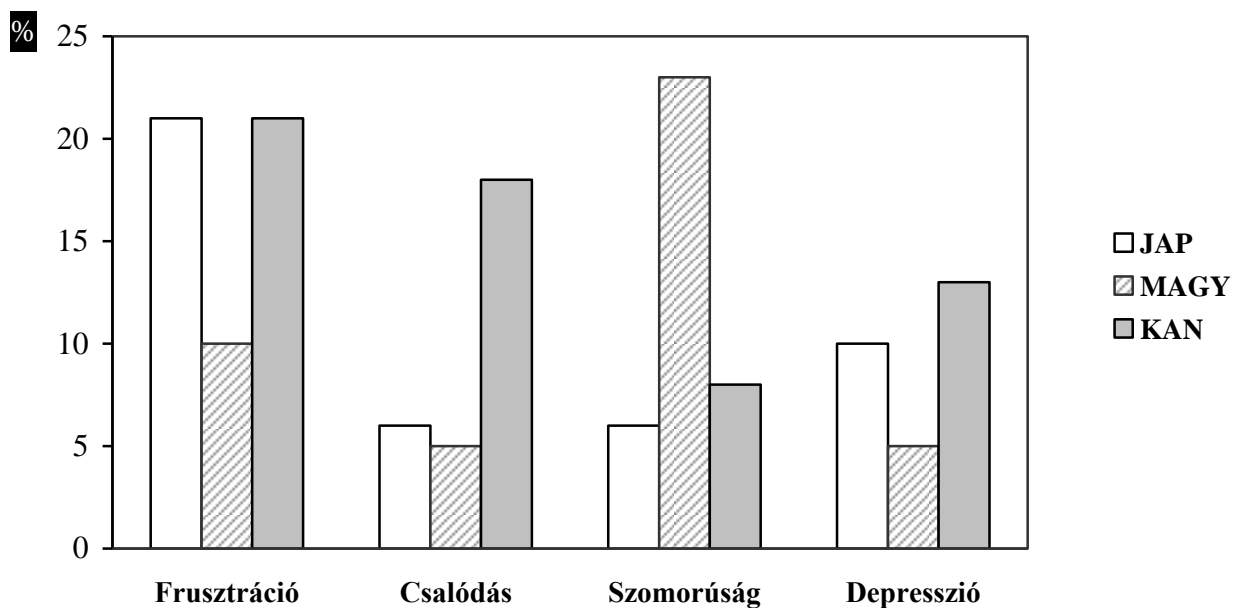
1. ábra. A győzelemhez fűződő érzelmek (Fülöp, 2009)



Jelentésük: Fehér: japánok; Szürke: kanadaiak; Csíkos: magyarok. A számok százalékokat jelentenek.

A vesztes esetében a leggyakrabban említett érzelmi reakciók a frusztráció (harag önmagára, hogy nem nyert), csalódottság (jobb eredményt remélt, mint amit el tudott érni), a szomorúság és a depresszió voltak. Kizárólag abban az esetben sorolódott egy megnyilvánulás a depresszió kategóriájába, ha az illető maga használta a „depresszió” kifejezést, például „*depressziós vagyok*”, vagy olyan válaszlelemeket írt, mint például hogy „*ez volt az utolsó szög a koporsómban*” stb. Az egyes csoportokban azonosított érzelmeket a 2. ábra mutatja.

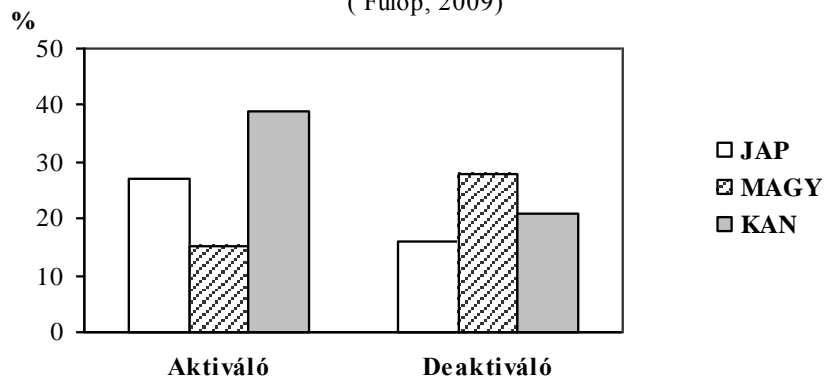
2. ábra. A veszteshez fűződő érzelmek (FÜLÖP 2009). (A számok százalékokat jelentenek)





Amikor a vesztesre adott érzelmi reakciókat aktiváló, vagyis energikus továbblépést lehetővé tevő (frusztráció, csalódottság), illetve deaktiváló, vagyis energiavesztést eredményező (szomorúság, depresszió) hatásuk szerint csoportosítottuk, akkor a magyar résztvevők több, a vesztes után megjelenő deaktiváló, mint aktiváló érzelmet említettek, míg a japánok és a kanadaiak esetében éppen az ellenkezője volt igaz, ők több, a veszteshez kötődő aktiváló, mint deaktiváló érzelmet soroltak fel (3. ábra). Ez a vesztesssel való sikeres megküzdés eltérő esélyét mutatja. Úgy tűnik, hogy a magyar kulturális minta szerint, ha valaki nyer, és ettől boldognak érzi magát, akkor jobb, ha ezt nem mutatja ki a szociális környezet felől érkező potenciális negatív reakciók miatt, és ha valaki veszít, az kevesebb hatékony megküzdési stratégiával rendelkezik ahhoz, hogy talpra álljon és folytassa.

**3. Ábra. Aktiváló/deaktiváló érzelmek a vesztesssel kapcsolatban**  
(Fülöp, 2009)



A győzelemre és vesztesre adott reakciók elemzése alapján a japán válaszadók közel 40 százalékának elmondása szerint a vesztes motiválja őket. Sokkal kevésbé jelent meg az, hogy a vesztes hatására elvesztik az önbizalmukat, vagy depressziósnak érzik magukat, amely a magyar válaszadókra inkább jellemző volt. A vesztes azt jelzi, hogy szükség és lehetőség van a tanulásra és a fejlődésre. A vesztes arról informálja a vesztest, hogy még van mit tennie. Egy példa a japán válasza: „*Még több erőfeszítést fogok tenni, és megpróbálok legközelebb a lehető legjobban teljesíteni, hogy a versengés ne végződjön számomra negatív összehasonlítással.*” Ezek a típusú válaszok megjelennek a kanadai és a magyar válaszadók esetében is, a három csoport közötti különbség azonban szignifikánsak bizonyult azt illetően, hogy az egyes kultúrákhoz tartozók mennyire képesek a győzelemmel és a vesztesssel való konstruktív megküzdésre (FÜLÖP 2009).

### **Magyar egyetemisták győzelemmel és vesztesssel való megküzdése**

A pszichológiai szakirodalom Fülöp és Berkics (2007) középiskolásokkal végzett kutatása előtt nem vizsgálta elmélyültebben és szisztematikusan, hogy a győzelemre és a vesztesre milyen érzelmi és viselkedési válaszmintázatok lehetségesek, ezek egymással milyen összefüggésben állnak, illetve azt, hogy a különböző győzelemre és a vesztesre adott reakciómintázatok alkotnak-e egymástól eltérő megküzdési módokat. Az itt bemutatott kutatás egyetemistákkal történt.

A 18-29 éves korig terjedő időszakot a felnőttkor küszöbének (emerging adulthood) nevezik. Arnett (2000) írta le először az American Psychologist hasábjain ezt a serdülőkortól és a fiatal

felőttkortól is elkőlonított fejlődési periódust. Ebben az életkori időszakban a modern társadalmak fiataljainak élete drámaian megváltozott. Nem lépnek még házasságra, nem vállálnak gyereket, hanem ezeket az életkori feladatokat elhalasztva saját szakmai céljaikat és lehetőségeiket fedezik fel. Arnett (2004) szerint ennek az életszakasznak öt fő jellemzője van: az identitásexploráció, az instabilitás, az őnmagára-centrálás, a köztes állapotban levés érzése, és a lehetőségek kora. A felsőoktatásban részt vevő egyetemisták tipikus felőttkor küszöbén lévő fiatalok. Már sokkal kisebb az életükben a szülői kontroll szerepe, de még nem kell teljes mértékben eltartaniuk magukat, és nem kezdték meg a teljes idejű munkavállalást. Ebben az időszakban – hasonlóan a serdülőkorhoz – nagy jelentősége lehet a társas összehasonlítás és a versengésbeli győzelmek és veszteségek során az évre vonatkozó következtetéseknek. Ebben az életszakaszban kell felkészülni a munkába állásra és arra, hogy a munkaerő-piaci versenyben megfelelő álláshoz jussanak, és a munkahelyi versengésekben is megfelelő versengési készségekkel helyt tudjanak állni. Ebben jelentős szerepet játszhatnak a győzelemmel és veszteséssel kapcsolatos adaptív megküzdési mintázatok.

A kutatásban zárt-kérdéses kérdőívet alkalmaztunk, amely a versengési motivációra, a győzelemmel és a veszteséssel járó érzelmekre, a társas környezet győzelemre adott reakcióira, a győzelem és a veszteség utáni viselkedésre és a rivális szerepére kérdezett rá. A kutatás során faktoranalízissel, korrelációs analízissel, variancia-analízissel sikerült azonosítanunk mind a győzelemre, mind a veszteségre vonatkozóan lehetséges, egymástól kvalitatívan különböző érzelmi és viselkedési reakciómintázatokat, valamint ezeknek az összefüggéseit.

A kérdőívet 302 fő töltötte ki, közülük 111 fő (38%) volt férfi, 178 fő (62%) pedig nő (14 főnél hiányzik ez az adat). Életkorukat tekintve 19 és 34 év közötti fiatal felnőttek voltak a résztvevők, átlagéletkoruk 22,5 év volt. A résztvevők mindegyike egyetemi hallgató volt.

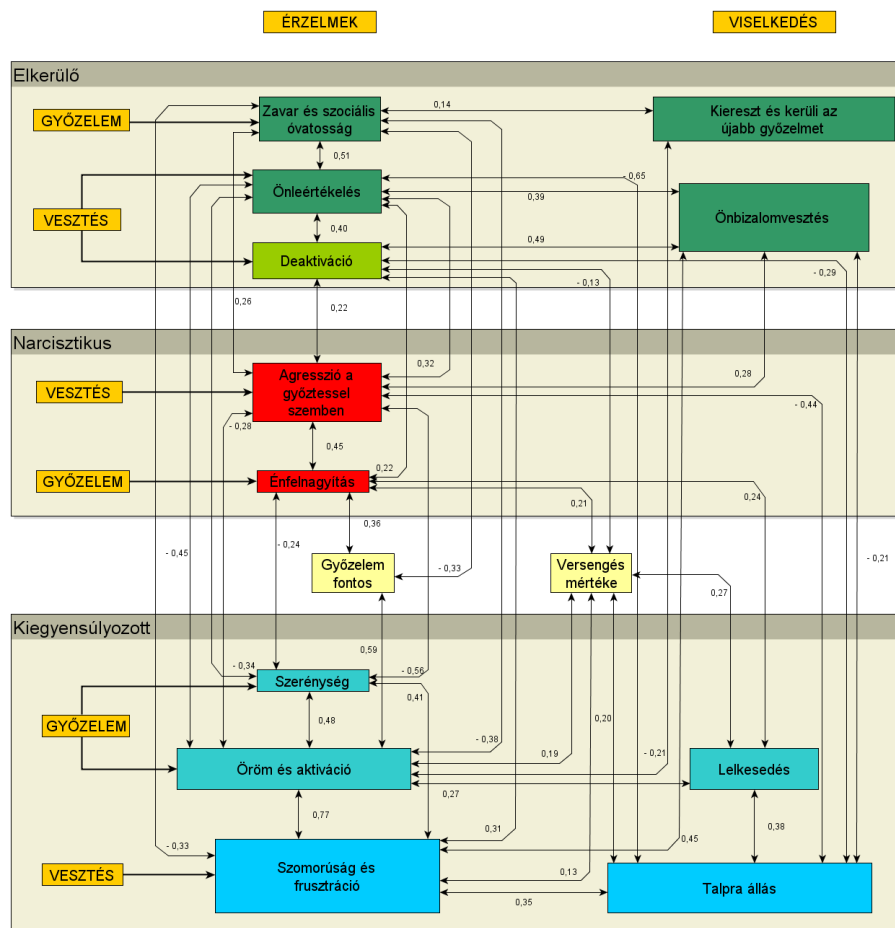
A **győzelemmel** kapcsolatban **négyféle érzelmireakció-mintázatot** tudtunk azonosítani. Három pozitív viszonyban állt a győzelemmel: az *Öröm és aktiváció* (pl. büszke, boldog, feldobott, jól érzi magát, elégedett), az *Énfelnagyítás* (pl. hatalom, legjobb, több másoknál) és a *Szerénység* (pl. szerény marad, nem bízza el magát), valamint szintén egy, a győzelemmel negatív viszonyt kifejező mintázatot találtunk a *Zavar és szociális óvatosságot* (pl. zavarba jön, fél, hogy nem szeretik, meglepődik, bűntudat).

A **vesztéssel** kapcsolatban szintén **négyféle érzelmireakció-mintázatot** azonosítottuk az *Őnleértékelést* (pl. rossz ember, hülyének érzi magát, fél, hogy nem szeretik, bűntudat, lenézett), a *Szomorúság és frusztrációt* (pl. szomorú, utál veszteni, boldogtalan, csalódott, haragszik magára), az *Agressziót a győztesrel szemben* (pl. bosszút akar, haragszik a győztesre, irigy, gyűlöli a győztest) és a *Deaktivációt* (pl. gyenge, fáradt, tehetetlen).

A viselkedési reakciók tekintetében a **győzelemmel** kapcsolatban a *Lelkesedés* (pl. Igyekezem magam még jobbá tenni; Új célokat állítok fel; Legközelebb is megpróbálok győzni) faktora emelkedett ki. **Vesztés** esetén a *Talpra állás és fejlődés* (pl. Igyekezem magam jobbá tenni; Eltökélem, hogy legközelebb nyerni fogok; Elfogadom a veszteséget és megpróbálok tanulni belőle) és az *Őnbizalomvesztés* faktorát azonosítottuk.

A győzelem érzelmi mintázata és a veszteség érzelmi mintázata jól érzékelhető kapcsolatban álltak egymással másrészt a győzelmet és a veszteséget követő viselkedési tendenciákkal, és együttesen alkották a győzelemmel és a veszteséssel való megküzdés adaptívabb és kevésbé adaptív mintázatait (lásd 4. ábra).

4. ábra. A győzelemre és a vesztesre adott érzelmi és viselkedési reakciók mintázatai magyar egyetemisták körében



Magyarázat: az ábrán a nyilak a szignifikáns korrelációkat mutatják. A nyilakhoz rendelt számok a korreláció mértékét mutatják, a negatív előjel a negatív korrelációkat jelöli.

- Az érzelmek szintjén a győzelemmel kapcsolatos *Öröm és aktiváció* – amely a győzelem után energikus továbblépést eredményez – a leginkább a vesztesből talpra álló és továbbfejlődésre készítő *Szomorúság és frusztrációval* mutatott erős együtt járást. A győzelemmel kapcsolatos narcisztikus *Énfelnagyítás* legerősebben a vesztes *Győztesrel szembeni agressziójával* járt együtt. A győzelemmel kapcsolatos *Zavar és szociális óvatosság*, vesztes *Önleértékeléssel* járt együtt. (lásd 4. ábra).
- Az érzelmi reakciómintázatok meghatározott együtt járásokat mutattak a viselkedési reakciómintázatokkal. A győzelemmel kapcsolatos *Öröm és aktiváció* és az *Énfelnagyítás* a *Lelkesedéssel* korrelált pozitívan, vagyis az újabb célok és győzelmek aktív keresésével. A *Zavar és társas óvatosság* a *győzelem utáni kieresztéssel* és a *további győzelmek elkerülésével*. A veszteséssel kapcsolatos *Szomorúság és frusztráció* együtt járt a *Talpra állás és fejlődéssel*, az *Agresszió a győztesrel szemben* és az *Önleértékelés* ezzel szemben az *Önbizalomvesztéssel*.

- A viselkedéses mintázatok ugyancsak meghatározott együtt járásokat mutattak: a győzelemmel kapcsolatos *Lelkesedés* pozitív együtt járásban volt a vesztes esetén a *Talpra állással*, míg a vesztesre adott *Önbizalomvesztés* ellentétes kapcsolatban volt a *Talpra állással*.
- A személyes versengési motiváció és a győzelem fontossága leginkább a győzelem és a vesztes adaptív kezelésével mutatott különböző erősségű pozitív együttjárást (*Öröm és aktiváció* és *Lelkesedés* győzelem esetén és *Szomorúság és frusztráció*, valamint *Talpra állás* vesztes esetén) (lásd 4. ábra).

Ezen összefüggések alapján az egyetemista csoportban lehetőség nyílt megkülönböztetni a versengés leginkább adaptívnak tekintett érzelmi-viselkedéses-társas mintázatát, a *kiegyensúlyozott versengést*, valamint két kevésbé adaptív mintázatot a *narcisztikus versengést* és az *elkerülő versengést*.

A *kiegyensúlyozott versengő* pozitív attitűddel rendelkezik a versengés és a győzelem iránt is, örül neki és büszke rá, de nem reagál rá narcisztikus énfelnagyítással, hanem inkább szerénységgel. A győzelmet nem végpontnak, hanem az újabb kihívásokkal való szembenézés örömteli kiindulópontjának tekinti. Vesztes esetén szomorú és frusztrált, önmagára von le következtetést, csökken az önbizalma, de nem adja fel a további küzdelmet és talpra áll. A társas környezettel és a riválissal nem alakít negatív és ellenséges viszonyt.

A *narcisztikus* ugyancsak szeret versengeni és legfőképpen győzni, a győzelem lelkesíti. Versengésének a középpontjában az énje áll: felnagyítása győzelem és védelme vesztes esetén. A vesztes erősen lecsökkenti az önértékelését és önbizalmát és ez haragot, sőt gyűlöletet vált ki benne azzal szemben, aki ezt okozta, vagyis a győztesrel szemben. Nem tudja konstruktívan feldolgozni a veszteséget, nem tud belőle tanulni vagy talpra állni, és továbblépni. A riválissal ellenséges viszonyt alakít ki, győztesként agresszíven lenéz a vesztesrel, vesztesként agresszíven haragos a győztesre.

Az *elkerülő* versengő tart a győzelemtől és nem tud konstruktívan kijönni a vesztesből sem. Mindkét esetben devalválja önmagát. Nem tudja beépíteni a pozitív visszajelzést, mert azt valójában negatív jelentéssel ruházza fel, amely társas megvetést és kivetést eredményezhet. A negatív visszajelzést viszont beépíti, lecsökkenti az önértékelését, és ebből nem is tud kijönni talpra állással és fejlődéssel. Ezért a negatív állapotért a győztest is okolhatja, és a riválisát, akinek köszönhetően ebbe a helyzetbe került, ellenségnek tekinti. Szemben a narcisztikus versengővel, akit nem befolyásol a társas környezet reakciója, és aki nem igyekszik sem az énfelnagyítását, sem az agresszióját tompítani, és kész az ellenséggel való küzdelemre, az elkerülő inkább szorong a környezet ellenséges reakciójától, és legyőzőjét, akinek köszönhetően butának, semminek stb. érzi magát, az ellenségének tekinti.

Megvizsgáltuk a nemi különbségeket is. A fiatal felnőtt, egyetemista férfiak és a fiatal felnőtt, egyetemista nők egyformán versengőnek bizonyultak. Ugyanakkor a győzelemmel és veszteséssel való adaptív megküzdés tekintetében találtunk különbségeket. A magyar egyetemista csoporttal végzett vizsgálat is megerősíti azt, hogy nem a versengés intenzitásában, hanem a versengés és győzelem és vesztes bizonyos folyamatjellemzőiben van különbség a férfiak és a nők között (Cashdan, 1998; Campbell, 2004; Booth és Nolen, 2012 stb.). Az egyetemista lányok viszonya a győzelemmel konfliktusosabb, inkább jellemzi őket győzelemmel kapcsolatos *Zavar és szociális óvatosság*. Ez a reakció azt a félelmet fejezi ki,

hogy a társas környezet negatívan reagál a világosan felismert és azonosított győztesre. A nők számára fontosabb a társas közeg elfogadása, és ha ezt a győzelem fenyegeti, akkor inkább elkerülni igyekeznek azt (CAMPBELL 1993). Ez egyrészt összhangban van a Horner (1968, 1972) és Hoffman (1974) által nők esetében leírt sikerfélelemmel, másrészt a számos vizsgálat által feltárt jellemzővel, hogy a nőkre inkább nem a nyílt, hanem az indirekt versengés jellemző (pl. UNDERWOOD 2003). Ha a versengési motivációjuk (győzelemigényük) nyílttá válik, akkor az zavart és szégyent okoz. A felnőttkor küszöbén álló fiatal férfiak ezzel szemben inkább törekszenek arra, hogy egy győzelmet újabb győzelmek kövessenek. Ez összhangban van azokkal az evolúciós pszichológiai kutatásokkal (WILSON – DALY 1985; GYURIS 2010), amelyek szerint a fiatal és még nőtlen férfiakra a nyílt és domináns státuszra törekvő versengés jellemző.

A fiatal nők nehezebben küzdenek meg a veszttel is. Veszteségen többek között jellemzőbb rájuk a *sírás* (VINGERHOETS – SCHEIRS 2000), az *Önleértékelés* érzése, a *Deaktiváció* és az *Önbizalomvesztés*, mint a fiatal férfiakra. Ezt a különbséget felerősítheti az, hogy a nők esetében mind a győzelemmel, mind a veszttel kapcsolatos érzelmek tovább tartanak, mint férfiak esetében. Campbell (1993) szerint a férfiak különösen érzékenyek arra, ha vesztesek, ezért erősebben törekszenek a veszteségből való talpra állásra. Hasonlóképpen Fischer és Rodriguez-Mosquera (2001) úgy vélekednek, hogy a férfiak nem engedik közel a veszteséget annyira magukhoz, hogy az énjüket ténylegesen fenyegetni tudja. A fiatal nőkkel kapcsolatos eredmények ugyanakkor összhangban vannak Archard (2012) vizsgálatának az eredményeivel, mely szerint a vezető pozícióban lévő serdülő lányok erősen versengőek mind a tanulmányaikban, mind a sportban, de könnyen veszítik el az önbizalmukat és vonják kétségbe képességeiket versengésbeli kudarc esetén.

Megvizsgáltuk, hogy van-e különbség a győzelemmel és veszttel való megküzdés és az egyetem helye illetve a születési/lakóhely szerint. Hasonlóan a nemi különbségekhez, nem a versengés személyes mértékében, hanem a győzelemmel és a veszttel kapcsolatos megküzdési mód jellegzetességeiben találtunk szignifikáns különbségeket az egyetem illetve a születési hely szerint. A Budapesten egyetemi tanulmányokat folytató fiatalok esetében inkább jellemzőnek találtuk a legadaptívabb győzelemmel és veszttel való megküzdési mintázatot, vagyis a győzelemmel kapcsolatos *Örömet és aktivációt*, és a *Szerénységet*, valamint a veszteségre adott *Szomorúságot és frusztrációt*. Számukra fontosabb a győzelem, *újabb és újabb győzelmekre* törekszenek, a győzelem inkább *energizálja* őket és inkább állítanak fel *új célokat* utána, de a veszteségen is jellemzőbb rájuk a *Talpra állás és fejlődés*. A vidéken tanuló diákokra inkább jellemző volt a győzelemmel kapcsolatos *Zavar és szociális óvatosság* és a veszttel kapcsolatos *Önleértékelés és alsóbbrendűség érzés*. A vidéken tanuló diákok inkább tekintik a riválist *ösztönzőnek* és *ellenségnek* is.

A születési hely szerint nem volt ekkora a különbség, de a budapesti születésű diákok inkább *jól érzik magukat* győzelem esetén, mint a vidéken születettek, a vidéki születésűek pedig inkább *szomorúak* és érznek *bűntudatot*, mint a Budapesten születettek. Veszteségen a Budapesten született diákokra jellemzőbb az *Önbizalomvesztés*, a vidéken született diákokra jellemzőbb az *Agresszió a győztesrel szemben* és a rivális *ellenségnek* tekintése.

A születési hely és a tanulmányok helye összehasonlításában eredményeink alapján úgy tűnik, hogy a korai szocializáció színtere - főváros vagy vidék - kevésbé játszik szerepet a versengéshez fűződő viszony és a győzelemmel és a veszttel való megküzdés formálásában, mint a tanulmányok helye. Azok a diákok, akik Budapesten folytatják egyetemi tanulmányaikat, függetlenül attól, hogy Budapesten vagy vidéken születtek, adaptívabb

megküzdési mintázatot mutatnak mind a győzelemmel, mind a veszttel. Ez felveti a kérdést, hogy a győzelemmel és veszttel kapcsolatos megküzdési mintázatok mennyire a személyiségfejlődés során kialakult személyiségtulajdonságok, mint arra számos kutatás utal (pl. RYCKMAN – mtsai 1990, 1996, 2009), és mennyire alakulnak és alakíthatóak a társas környezet és a kulturális közeg hatására, akár serdülőkor után is. A felnőttkor küszöbe Arnett (2000, 2004) szerint még egy átmeneti időszak az identitásalakulás szempontjából. A kérdés az, hogy a győzelemmel és a veszttel való megküzdés mennyire tekinthető olyan társas készségnek, amely tanulható és tanítható ebben az életkorban. Csukonyi és Münnich (2002) debreceni egyetemistákkal végzett vizsgálatában a versengő individualizmus mértéke változott évfolyamonként és egyetemi szakonként. A mi esetünkben a versengés mértékében nem volt különbség a budapesti és vidéki egyetemisták között, de volt különbség a győzelem és vesztes menedzselésének a mintázatában. Természetesen további célzott vizsgálatokra van szükség ahhoz, hogy ezt a jelen vizsgálatban mutatkozó különbséget nagyobb, esetleg a budapesti és vidéki egyetemista ifjúságot vizsgáló reprezentatív vizsgálatban igazolni lehessen.

Ahogy az a jelen fejezet elején írtuk a versengés jelen van az élet minden területén. A győzelem és vesztes megtapasztalását senki sem tudja elkerülni, még azok sem, akik igyekeznek a versengő helyzeteket magukat elkerülni. Ezért nagyon lényeges, hogy az egyén milyen személyes kapacitással és készségekkel bír a győztes és vesztes helyzetek kezelésével kapcsolatban. A győzelem és vesztes adaptív és kevésbé adaptív mintázatainak a feltárása hozzájárulhat ahhoz, hogy ezeknek a mintázatoknak az alakulásában és alakításában az egyén, a család, az intézmények és az egész társadalom tudatosabban vegyen részt.

#### IRODALOMJEGYZÉK

ARCHARD, Nicole: Adolescent girls and leadership: The impact of confidence, competition, and failure. In: *International Journal of Adolescence and Youth* 17(4) (2012) 189–203.

ARCHER, John: Testosterone and human aggression: an evaluation of the challenge hypothesis. In: *Neuroscience & Biobehavioral Reviews* 30(3) (2006) 319–345.

ARNETT, Jeffrey: Emerging adulthood. A theory of development from the late teens through the twenties. In: *American Psychologist* 55(5) (2000) 469–480.

ARNETT, Jeffrey: *Emerging adulthood: The winding road from late teens through the twenties.* Oxford, 2004.

BERECZKEI Tamás: *Evolúciós pszichológia.* Bp., 2003.

BOOTH, Alison – NOLEN, Patrick: Choosing to compete: How different are girls and boys? In: *Journal of Economic Behavior and Organization* 81 (2012) 542–555.

BRIM, Gilbert: *Ambition.* New York, 1992.

- BROWN, Lisa J. – MALOUFF, John – SCHUTTE, Nicola S.: The effectiveness of a self-efficacy intervention for helping adolescents cope with sport –competition loss. In: *Journal of Sport Behavior* 28(2) (2005) 136–151.
- CAMPBELL, Anne: Female competition: causes, constrains, content and contexts. In: *The Journal of Sex Research* 41(1) (2004) 16–25.
- CAMPBELL, Anne: *Out of control. Men, women, and aggression*, London, 1993.
- CASHDAN, Elizabeth: Are men more competitive than women? In: *British Journal of Social Psychology* 34 (1998) 213–229.
- CSÁNYI Vilmos: *Az emberi természet*. Bp., 1999.
- CSÁNYI Vilmos: Evolúciós örökségünk a versengés. In: *Viselkedés, gondolkodás, társadalom: etológiai megközelítés*. Bp., 1994. 206–224.
- CSUKONYI Csilla – MÜNNICH Ákos: Társas viszonyok az egyetemen. In: *A jövő vezetőinek jelene: Az egyetemi diákság karrierépítési komponenseinek lélektani háttere*. Szerk. MÜNNICH Ákos. Bp., 2002. 133–153.
- DENSON, Thomas F. – MEHTA, Pranjal H. – HO TAN, Daniela: Endogenous testosterone and cortisol jointly influence reactive aggression in women. In: *Psychoneuroendocrinology* (2012). Letöltve: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0306453012002521>
- DWECK, Carol Susan – ELLIOTT, Elaine: Achievement motivation. In *Social development: Carmachiel's manual of child psychology*. Ed. HETHERINGTON, Melanie. New York, 1984. 643–691.
- EDWARDS, David A. – KURLANDER, Lauren S.: Women's intercollegiate volleyball and tennis: Effects of warm-up, competition, and practice on saliva levels of cortisol and testosterone. In: *Hormones and Behavior* 58(4) (2010) 606–613.
- FEATHER, Norman: Attitudes towards the high achiever: the fall of the tall poppy. In: *Australian Journal of Psychology* 41(3) (1989) 239–267.
- FISCHER, Agneta – RODRIGUEZ MOSQUERA, Patricia: What concerns men? Women or other men? In: *Psychology, Evolution & Gender* 3(1) (2001) 5–25.
- FOLKMAN, Susan – LAZARUS, Richard: If it changes it must be a process: Study of emotions and coping during three stages of a college examination. In: *Journal of Personality and Social Psychology* 48(1) (1985) 150–170.
- FÜLÖP Márta: A társas viselkedés szociálpszichológiája: a társas összehasonlítás. In: *A szociális kompetencia fejlesztésének elméleti és gyakorlati alapjai*. Szerk. ZSOLNAI Anikó – KASIK László. Bp., 2010. 48–77.
- FÜLÖP Márta: Happy and unhappy competitors. What makes the difference? In: *Psychological Topics* 18(2) (2009) 345–367.

- FÜLÖP Márta – BERKICS Mihály: Socialisation for coping with competition, winning and losing in two societies: Hungary and the UK. In: A Europe of many cultures. Ed. ROSS, Alastair. London, 2003. 263–273.
- FÜLÖP Márta – BERKICS Mihály: A győzelemmel és a veszteséssel való megküzdés mintázatai serdülőkorban. In: Pszichológia 27(3) (2007) 194–220.
- GILBERT, Paul – ALLAN, Steven: The role of defeat and entrapment (arrested flight) in depression: An exploration of the evolutionary view. In: Psychological Medicine 28 (1998) 585–598.
- GRIFFIN – PIERSON, Sharon: The Competitiveness Questionnaire: A measure of two components of competitiveness. In: Measurement and Evaluation in Counseling and Development 23(3) (1990) 108–115.
- GYURIS Petra: Versengő nők –versengő férfiak az evolúciós pszichológia szempontjából. In: Együttműködés – versengés. Szerk. RAB Virág – DEÁK Anita. Bp., 2010.
- HARTER, Susan: The construction of the self. New York, 1999.
- HOFFMAN, Lois: Fear of success in males and females: 1965–1971. In: Journal of Consulting and Clinical Psychology 42 (1974) 353–358.
- HORNER, Martina: Sex differences in achievement motivation and performance in competitive and noncompetitive situations. Doktori disszertáció. Ann Arbor, 1968.
- HORNER, Martina: Toward an understanding of achievement related conflicts in women. In: Journal of Social Issues 28 (1972) 157–175.
- HORNEY, Karen: A neurotikus személy napjainkban. Bp., 2004.
- JIMÉNEZ, Manuel – AGUILAR, Raúl – ALVERO–CRUZ, José R.: Effects of victory and defeat on testosterone and cortisol response to competition: Evidence for same response patterns in men and women. In: Psychoneuroendocrinology 37(9) (2012) 1577–1581.
- KALMA, Akko: Hierarchisation and dominance assessment at first–glance. In: European Journal of Social Psychology 21 (1991) 165–181.
- KOHUT, Heinz – WOLFE, Ernest S.: The disorders of the self and their treatment: An outline. In: International Journal of Psychoanalysis 59 (1978) 413–425.
- LANE, Andrew M. – JONES, Liz – STEVENS, Matthew J.: Coping with failure: The effects of self–esteem and coping on changes in self–efficacy. In: Journal of Sport Behavior 25 (2002) 331–345.
- LEWIS, Michael: Embarrassment: the emotion of self-exposure and evaluation. In: Self-conscious emotions. Eds. TANGNEY, June Price – FISCHER, Kurt W. New York, 1995. 198–218.
- LOCKWOOD, Penelope – KUNDA, Ziva: Superstars and me: Predicting the impact of role models on the self. In: Journal of Personality and Social Psychology 73 (1997) 91–103.



- MEEKER, Barbara Foley: Cooperation, competition, and self-esteem: aspects of winning and losing. In: *Human Relations* 43(3) (1990) 205–219.
- MEHTA, Pranjal H. – JOSEPHS, Robert A.: Testosterone change after losing predicts the decision to compete again. In: *Hormones and Behavior* 50(5) (2006) 684–692.
- MEHTA, Pranjal H. – JOSEPHS, Robert A.: Testosterone and cortisol jointly regulate dominance: Evidence for a dual-hormone hypothesis. In: *Hormones and Behavior* 58(5) (2010) 898–906.
- NICHOLLS, John G.: *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge MA, 1989.
- RUBEN, Harvey: *Competing*. New York, 1980.
- RYCKMAN, Richard Mark – HAMMER, Max – KACZOR, Linda M. – GOLD, Joel A.: Construction of a Hypercompetitive Attitude Scale. In: *Journal of Personality Assessment* 55(3-4) (1990) 630–639.
- RYCKMAN, Richard Mark – KACZOR, Linda M. – GOLD, Joel A.: Construction of a Personal Development Competitive Attitude Scale. In: *Journal of Personality Assessment* 66(2) (1996) 374–385.
- RYCKMAN, Richard Mark – THORNTON, Michael Bill – GOLD, Joel A.: Assessing competition avoidance as a basic personality dimension. In: *Psychology* 143 (2009) 175–192.
- SHEARD, Michael: *Mental toughness*. London, 2013.
- SLOMAN, Leon – GILBERT, Paul (Szerk.): *Subordination and defeat*. Mawah, 2000.
- SLOMAN, Leon: How the involuntary defeat strategy relates to depression. In: *Subordination and defeat*. Szerk. SLOMAN, Leon – GILBERT, Paul. Mawah, 2000. 47–70.
- TASSI, Fulvio – SCHNEIDER, Barry H.: Task-oriented versus other-referenced competition: Differential implications for children's peer relations. In: *Journal of Applied Social Psychology* 27(17) (1997) 1557–1580.
- TRACY, Jessica L. – MATSUMOTO, David: The spontaneous display of pride and shame: Evidence for biologically innate nonverbal displays. In: *Proceedings of the National Academy of Sciences* 105 (2008) 11655–11660.
- TRACY, Jessica L. – ROBINS, Richard W.: The self in self-conscious emotions. In *The self-conscious Emotions*. Eds. TRACY, Jessica L. – ROBINS, Richard W. – TANGNEY, June Price. New York, 2007. 1–20.
- UNDERWOOD, Marion: *Social aggression among girls*. New York, 2003.
- VINGERHOETS, Ad – SCHEIRS, Jan: Sex differences in crying: Empirical findings and possible explanations. In *Gender and emotion: Social psychological perspectives (Studies in emotion and social interaction, 2)*. Ed. FISCHER, Agneta. Cambridge, 2000. 143–165.

WILSON, Margo – DALY, Martin: Competitiveness, risk taking, and violence: The young male syndrome. In: *Ethology and Sociobiology* 6 (1985) 59–73.

ZALLA, Tiziana – KOECHLIN, Etienne – PIETRINI, Pietro – BASSO, Gianpaolo – AQUINO, Patrick – SIRINGU, Angela – GRAFMAN, Jordan: Differential amygdala responses to winning and losing: a functional magnetic resonance imaging study in humans. In: *European Journal of Neuroscience* 12(5) (2000) 1764–1770.

→azért hiányoznak a kiadók, mert a formai követelmények csak a kiadás, helyét(város) és évét kérik, magát a kiadót nem.